

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

10 ragioni per cui hai sempre fame



Mettere a tacere la voglia di sgranocchiare qualcosa sotto i denti a volte è impossibile. Quando il desiderio di cibo ti assale l'unica cosa che riesci a fare è cedervi. Ma quali sono i motivi dietro alla continua ricerca di dolci e cibo spazzatura? Ecco le cause scatenanti che possono spingerti a esagerare e di conseguenza, a ingrassare.

Sei stressata *«In condizioni di stress si è spesso portati a mangiare di più, in particolare dolci e cibo spazzatura. Dipende dal lavoro maggiore del cervello che richiede più zuccheri. La loro ingestione determina però un picco glicemico che lascia spesso spazio a un calo glicemico determinando un vero e proprio circolo vizioso che porta a ricercare cibo in modo compulsivo»*, spiega la dottoressa **Federica Piccolino**, biologa nutrizionista.

Non dormi abbastanza *«Diversi studi hanno evidenziato il legame tra carenza di sonno e aumento degli attacchi di fame. La causa - spiega l'esperta- sembrerebbe essere una stimolazione anomala del sistema endocannabinoide nel cervello che spinge a ricercare cibi più grassi e appetitosi»*.

Salti i pasti *«Saltare un pasto può determinare una maggiore produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, che aiuta a fronteggiare il calo di energie recuperandole dal muscolo. Quando questo meccanismo non è più possibile però l'organismo reagisce cercando cibo ad alta densità energetica»*, spiega la nutrizionista.

Non mangi abbastanza *«Mangiare poco aiuta a stare meglio, è vero. Ma bisogna stare attenti a non mangiare troppo poco. La carenza di nutrienti fondamentali per l'organismo può indurre a ricercare cibi altamente calorici, spesso ricchi di grassi»* dice la nutrizionista Federica Piccolino.

Non fai colazione *«La colazione, si sa, è il pasto più importante della giornata. È fondamentale che sia ben equilibrata, perché influenza anche le successive scelte alimentari della giornata. Saltare la colazione spinge a compensare l'assenza di energia con alimenti spesso molto calorici»* dice la dottoressa Piccolino.

Salti gli spuntini *«Gli spuntini - spiega l'esperta - consentono di mantenere un buona regolarità alimentare. La suddivisione della quota calorica giornaliera in 5 pasti aiuta a non andare incontro a cali glicemici e quindi energetici, che portano a esagerare con il cibo»*.

Fai pasti veloci «Mangiare lentamente è un modo molto semplice per non incorrere in una fame compulsiva. È stato dimostrato che i segnali di sazietà mediati dall'ormone grelina giungono al cervello solo dopo i primi 20 minuti dal pasto. Se questo dura molto meno, tenere sotto controllo l'apporto energetico diventa molto difficile», dice la nutrizionista.

Consumi junk food «Il cibo spazzatura è ricco di sostanze che portano ad una vera e propria dipendenza. Sale, zuccheri, additivi e grassi saturi sono infatti in grado di stimolare le aree dopaminergiche del cervello coinvolte nel sistema di ricompensa, responsabile della sensazione di piacere» spiega l'esperta.

Mangi troppi cibi dolci «I cibi dolci determinano un rapido innalzamento dei livelli di glicemia nel sangue e una stimolazione eccessiva dell'ormone dell'insulina che provoca un precoce calo dei livelli di zuccheri, lasciando il corpo e il cervello "scarichi" dal punto di vista energetico e favorendo in questo modo gli attacchi di fame».

Bevi troppi drink alcolici «L'alcol è in grado di stimolare i neuroni deputati all'induzione della fame, portando a mangiare di più, in particolare cibi appetitosi», conclude la nutrizionista **Federica Piccolino**.

L'articolo [10 ragioni per cui hai sempre fame](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).